

# UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Turno smučanje
<b>Course title:</b>	Touring ski

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri
Športna vzgoja, druga stopnja, magistrski	Ni členitve (študijski program)	1. letnik	Letni

**Univerzitetna koda predmeta/University course code:**

Predavanja	Seminar	Vaje	Klinične vaje	Druge oblike študija	Samostojno delo	ECTS
15	15	30			60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:**

**Vrsta predmeta/Course type:**

<b>Jeziki/Languages:</b>	Predavanja/Lectures:	Slovenščina
	Vaje/Tutorial:	Slovenščina

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Pogoji za vpis v študijski letnik.	Enrolement criteria for the appropriate study semester

**Vsebina:**

**TURNO SMUČANJE IN HOJA V SNEGU**

- zgodovina in oblike turnega smučanja in hoje v snegu,
- orientacija v snegu,
- elementi metodike dela gibanja v snegu,
- načrtovanje, izvedba in analiza akcij v snegu,
- osebna oprema,
- tehnična oprema,
- oprema za povečanje varnosti,
- bivakiranje v snegu,
- pogoji za turno smučanje in hojo v snegu,
- gibanje in tehnika vodenja v snegu,
- tehnika in taktika vzpenjanja v različnih vrstah snega,
- tehnika in taktika smučanja v različnih vrstah snega,
- organizacija in vodenje turne smuke,
- nevarnosti v gorah v snegu,
- varnostni ukrepi (preventiva, kurativa),
- prva pomoč,
- reševanje v gorah v snegu.

**Medpredmetno povezovanje:** prva triada (spoznavanje okolja), druga triada (naravoslovje in tehnologija, naravoslovje), tretja triada (biologija, fizika, kemija, tehnika in tehnologija, državljanska vzgoja, etika) in SŠ (biologija, sociologija, psihologija, filozofija, fizika, etika).

**Content (Syllabus outline):**

**SKI TOURING AND SNOWSHOEING**

- history and classification,
- orientation,
- methodology,
- planning, implementation and analysis of activities in snow,
- personal equipment,
- technical equipment,
- safety equipment,
- snow bivouac,
- conditions,
- guidance in the snow,
- technique and tactics of climbing in different snow,
- technique and tactics of skiing in different snow,
- tour organization and leadership,
- snow and mountain risks,
- preventive measures against snow hazards,
- first aid,
- rescue in the snow mountains.

**Cross-curricular integration:** the first triad (learning about the environment), the second triad (science and technology, natural sciences), the third triad (biology, physics, chemistry, technology and technology, civic education, ethics) and SS (biology, sociology, psychology, philosophy, physics, ethics).

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

- Bele, J. (2005). Proti vrhovom. Planinska zveza Slovenija, Ljubljana.
- Burnik, S. (2003). Turno smučanje, plezanje v ledu in snegu. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Črnivec, B., & Terčelj, A. (1997). Skrivnosti nedotaknjenih strmin. Samozaložba, Ljubljana.
- Jenčič, I. (1998). Slovenija – turnosmučarski vodnik. Sidarta, Ljubljana.
- Kajtna T. idr. (2013). Kako reševati probleme pri dejavnosti v naravi. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Pavšek, M. (2002). Snežni plazovi v Sloveniji. Geografski inštitut Antona Melika ZRC SAZU, Ljubljana.
- Rotovnik, B. idr. (2005). Planinska Šola. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Rotovnik, B. idr. (2006). Vodniški učbenik. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana. Schubert, P. (2004). Nevarnosti v gorah. Planinska zveza Slovenije, Ljubljana.
- Šegula P. (1986). Sneg led plazovi. PZS, Ljubljana.
- članki iz specializiranih in strokovnih revij.
- diplomske naloge s področja gornišтва.

#### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

- Študenti bodo dobili temeljna znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje hoje s krpljami, derezami in smučni po zasneženi pokrajini in igre na snegu. v šolah (osnovna, srednja šola), pri rednem pouku, na športnih dnevih, pri dnevih dejavnosti, v šolah v naravi, izbirnih vsebinah in krožkih.

Kompetence so:

- Bodo razumeli gibanje v snegu kot sredstvo za ohranjanje zdravega načina življenja.
- Bodo razumeli gibanje v snegu kot sredstvo za izboljšanje kakovosti življenja.
- Bodo poznali vpliv gibanja v snegu na osebne lastnosti.
- Bodo poznali vpliv gibanja v snegu na socialni razvoj.
- Bodo poznali vpliv gibanja v snegu na gibalne in funkcionalne sposobnosti.
- Bodo poznali osnove tehnike in taktike hoje in turnega smučanja v snegu.
- Bodo poznali osnove zaščite pred mrazom in termo regulacije pri dejavnostih na snegu, oziroma v zimskem času.
- Bodo poznali osnove varnostnih ukrepov za varno gibanje v snegu.
- Bodo poznali in razumeli strukturo snega kot osnovnega medija za gibanje v snegu.
- Bodo poznali vpliv vremenskih pojavov na strukturo snega,
- Bodo poznali osnove fizikalnih zakonitosti snega.
- Bodo poznali osnove različnih tehnik reševanja izpod plazu.
- Bodo razumeli in poznali ekologijo za izvajanje gibanja v snegu.
- Bodo razumeli in poznali pokrajino kot naravno okolje za izvajanje gibanja v snegu.

#### Objectives and competences:

Objectives:

- Students will receive basic knowledge in organizing, safely guiding and teaching snowshoeing, walking with crampons and skiing in schools (elementary, high school), at regular classes, at sports days, at schools in the nature, and within alternative curricula.

Competencies:

- To understand the movement in the snow as a part of a healthy lifestyle.
- To understand that snow activities can improve the quality of life.
- To know the basics of technique and tactics of snowshoeing and snow touring.
- To know the basics of protection against environmental hazards in the winter.
- To know the preventative measures to keep them out of hazards.
- To know and understand the snow mechanics.
- To know the impact of the weather on the snow structure.
- To know the basics of various rescue techniques.
- To understand the ecology and the human impact on the environment.

#### Predvideni študijski rezultati:

Znali bodo organizirati in varno izvajati hojo in turno smučanje v gorah in izven urejenih smučišč. Sposobnost prilagajanja različnim (lahko tudi nepredvidljivim) situacijam.

#### Intended learning outcomes:

They will be able to organize and safely guide walking and skiing tours in the mountains and out of the ski slopes.

	Ability to adapt to different (as well as unpredictable) situations.
--	--

<b>Metode poučevanja in učenja:</b>	<b>Learning and teaching methods:</b>
predavanja, seminar, vaje in individualno delo	Lectures, seminars, field work, individual work

<b>Načini ocenjevanja:</b>	<b>Delež/Weight</b>	<b>Assessment:</b>
Teoretični izpit	50,00 %	Theoretical test
Praktični izpit	40,00 %	Practical assesment
Seminarska naloga	10,00 %	Essay

**Reference nosilca/Lecturer's references:**

**Izr. prof. dr. BLAŽ JEREB**  
**Najpomembnejša dela:**  
**JEREB, Blaž, ŠORN, Mitja, BURNIK, Stojan.** Frekvenca srca pri začetnikih turnega smučanja. Šport, ISSN 0353-7455, 2005, let. 53, št. 1, str. 13-16.  
**JEREB, Blaž, BURNIK, Stojan, KARPLJUK, Damir.** Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr old boys and girls = Frekvenca srca 9 in 10-letnih dečkov in deklic pri hoji navkreber. Kinesiol. Slov. (Print). [Print ed.], 2003, letn. 9, št. 1, str. 18-27.  
**BURNIK, Stojan, ČOH, Milan, KARNIČAR, Andrej, JEREB, Blaž.** Neki aspekti treninga slovenačkih turni skijaša. V: BJELICA, Duško (ur.). Zbornik radova sa VI Kongresa i VII Međunarodne naučne konferencije Crnogorske sportske akademije, Podgorica, september 2010, str. 6-11.  
**UŠAJ, Anton, JEREB, Blaž, PRITRŽNIK, Robert, DUVILLARD, Serge P. von.** The influence of strength-endurance training on the oxygenation of isometrically contracted forearm muscles. Eur. j. appl. physiol. (Print). [Print ed.], 2007, vol. 100, no 6, str. 685-692.  
**DEBEVEC, Tadej, BURNIK, Stojan, JEREB, Blaž.** Dynamics of heart rate under step test loadings as an indicator of altitude acclimatisation = Dinamika frekvence srca med step testom kot kazalec aklimatiziranosti na povečano nadmorsko višino. Kinesiol. Slov. (Print). [Print ed.], 2007, letn. 13, št. 1, str. 5-13.